

فراورده های پروبیوتیکی :

فراورده های پروبیوتیکی ، حاوی باکتریهای مفیدی هستند که پس از مصرف ، در روده ساکن می شوند و اثرات مفیدی در سلامتی انسان برجای می گذارند . اصطلاح پروبیوتیک که ریشه لاتین دارد ، به معنای (برای زندگی) است و WHO ، این اصطلاح را به " ارگانسیم های زنده ای " اطلاق می کند که در صورت مصرف به میزان لازم ، اثرات سلامت زائی موثری برای میزبان خود دارند .

در واقع پروبیوتیکها به دو صورت مصرف می شوند:

- به صورت مکملهای غذایی به شکل پودر ، شربت و قرص
- مواد غذایی غنی شده با باکتریهای پروبیوتیک (مثل ماست پروبیوتیک)

اثرات مصرف پروبیوتیکها :

- فراورده های پروبیوتیکی می توانند از بروز برخی از بیماریهای عفونی جلوگیری کنند .
- رقابت برای تغذیه ، تحریک سیستم ایمنی
- پروبیوتیکها در درمان و پیشگیری اختلالات گوارشی و ادراری موثر می باشند .
- پروبیوتیکها ، هضم لاکتوز را تسهیل میکنند .
- پروبیوتیکها میکروبهای غیر پاتوژن (غیر بیماریزا) هستند که معمولاً مولد اسید لاکتیک هستند و در بهبود یا طبیعی نمودن تعادل فلور میکروبیهای روده ای مورد استفاده قرار می گیرد .
- ماست پروبیوتیک از نظر انواع ویتامینها مثل ویتامین A و C ، ریبوفلاوین ، تیامین ، بیوتین ، اسید فولیک ، توکوفرول و ... بسیار غنی تر از شیر و ماست معمولی است .
- کاهش کلسترول خون (مصرف فراورده های حاوی پروبیوتیکها باعث کاهش میزان کلسترول مضر LDL) و افزایش کلسترول مفید (HDL) می گردد .
- پیشگیری و درمان بیماریهای اسهالی

چند توصیه :

- اثر بخشی پروبیوتیکها ، تا زمانی است که مصرف شوند ، بنابراین استفاده از این محصولات باید مداوم باشد .
- فراورده های لبنی ، بهترین حامل پروبیوتیکها محسوب می شوند (مثل ماست پروبیوتیک)
- موز ، عسل ، مارچوبه ، کنگر فرنگی ، سیر و پیاز حاوی موادی هستند که باعث می شوند باکتریهای پروبیوتیک بهتر رشد کنند .
- افرادی که داروهای آنتی بیوتیک مصرف می کنند ، در اولویت مصرف محصولات پروبیوتیک قرار دارند .

منبع : مجله دنیای تغذیه - سایتهای معتبر اینترنتی
تهیه و تنظیم : ندا دهناد - کارشناس تغذیه بالینی معاونت درمان قزوین